Hội Thiền Học Việt Nam

VIETNAMESE BUDDHIST MEDITATION CONGREGATION

NGHI THỨC **TỌA THIỀN**

MEDITATION CEREMONY

THIỀN VIỆN VÔ ƯU

VO UU ZEN CENTER

Phật Lịch 2563 - Dương Lịch 2019

Buddhist Calendar 2563 - Gregorian Calendar 2019

NGHI THỨC TỌA THIỀN

MEDITATION CEREMONY

Bản In Lần 3 có điều chỉnh, năm 2019
Kỷ Niệm Thiền Viện Vô Ưu 17 Tuổi

Revised Edition 2019
To Commemorate Vo Uu Zen Center's 17th Anniversary

1. Lễ Phật

Buddha Praise and Prostration

2. Kệ Hô Thiền

Meditation Verse

3. Tọa Thiền

Sitting Meditation

3.1. Nhập

Entering Meditation

3.2. Trụ

Maintaining Meditation

3.3. Xuất

Releasing Meditation

3.4. Tụng Kinh Xả Thiền

Meditation Release Chant

4. Các Triệu Chứng

Symptoms [of Inappropriate Postures]

Xoay	Looking
Lại	Back
Nhìn	Inward
Mình	Is
Là	Our
Phận	Primary
Sự	Duty
Chính	

1. LỄ PHẬT

TÁN PHẬT

Đại từ, đại bi thương chúng sanh,

Đại hỷ, đại xả cứu hàm thức,

Tướng đẹp sáng ngời dùng trang nghiêm,

Chúng con chí tâm thành đảnh lễ.

(1 xá)

Chí tâm đảnh lễ **Tất cả chư Phật ba đời tột hư không khắp pháp giới.**

(1 lạy)

Chí tâm đảnh lễ **Tất cả Chánh Pháp ba đời tột hư không khắp pháp giới.**

(1 lạy)

Chí tâm đảnh lễ **Tất cả Tăng bậc Hiền Thánh ba đời tột hư không khắp pháp giới.**

(1 lạy)

1. BUDDHA PRAISE AND PROSTRATION

BUDDHA PRAISE

The Buddha of Great Loving-Kindness
and Compassion loves all sentient beings,
The Buddha of Great Joy and Equanimity
saves all sentient beings,
Splendid attributes render the Buddha exalted,
We prostrate ourselves with utmost sincerity.

(1 half bow)

With utmost sincerity, we bow to **All Buddhas of the three times in the boundless space of the Dharma Realm.**

(1 full bow)

With utmost sincerity, we bow to **All True Dharmas of the three times in the boundless space of the Dharma Realm.**

(1 full bow)

With utmost sincerity, we bow to **All Sangha, Saints and Sages of the three times in the boundless space of the Dharma Realm.**

(1 full bow)

2. KỆ HÔ THIỀN

Đầu hôm:

Canh một nghiêm trang ngồi tịnh tu,

[Tọa thiền nghiêm trang ngồi tịnh tu,]

Tinh thần tịch chiếu đồng thái hư,

Muôn kiếp đến nay chẳng sanh diệt,

Đâu cần sanh diệt diệt gì ư?

Gẫm xem các pháp đều như huyễn,

Bổn tánh tự không đâu dụng trừ,

Nếu biết tâm tánh không tướng mạo,

Lặng yên chẳng động tự như như.

Nam-mô Phật Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni.

(3 lần)

2. MEDITATION VERSE

At Sunset:

In the evening, we solemnly
and quietly practice sitting meditation.
[Sitting in meditation, we serenely settle
in our cultivation.]
Our still and radiant mind is as large as space.
For thousands of lifetimes, it has
never truly arisen or ceased.
There is nothing to eliminate
in arising and ceasing, is there?
Contemplate how all phenomena
are but illusions;
Their original nature is empty; thus, there's
no need for determination to dispose of them.
If we realize that the True Mind is formless,
Quiet and still, that's Suchness itself.

Homage to Fundamental Teacher Sakyamuni Buddha.

(3 times)

Buổi khuya:

Canh năm Bát-nhã chiếu vô biên,

[Tọa thiền Bát-nhã chiếu vô biên,]

Chẳng khởi một niệm khắp tam thiên,

Muốn thấy Chân như tánh bình đẳng,

Dè dặt sanh tâm trước mắt liền.

Lý diệu ảo huyền khôn lường được,

Dụng công đuổi bắt càng nhọc mình,

Nếu không một niệm mới thật tìm,

Còn có tâm tìm toàn chẳng biết.

Nam-mô Phật Bổn Sư Thích-ca Mâu-ni.

(3 lần)

In the early morning:

In the early hours of the morning,
the Great Ultimate Wisdom shines without limits.
[Sitting in meditation,
the Great Ultimate Wisdom shines without limits.]
Not one thought arising,
it transcends the Three Realms.
In order to recognize the equanimous nature
of True Suchness
Be cautious not to generate thoughts,
it will be present instantly.
The Marvelous Truth is inconceivably
difficult to ascertain.
Trying to seek it only brings about exhaustion.
Not one single thought arising, that's true seeking.
As the seeking mind persists,
we remain absolutely unknowing.

Homage to Fundamental Teacher Sakyamuni Buddha.

(3 times)

3. TỌA THIỀN

Tọa thiền có ba giai đoạn: Nhập, Trụ, Xuất.

3.1. NHẬP

Đến giờ tọa thiền, trải tọa cụ ra, đặt bồ đoàn lên trên tọa cụ. Ngồi lên bồ đoàn, xương cùng đúng giữa bồ đoàn, nghiêng qua nghiêng lại cho an ổn mới kéo chân ngồi (theo tư thế kiết già hay bán già). Nới rộng dây lưng, cổ áo, sửa thân ngay thẳng.

- **Kiết già:**
  - Chân trái gác lên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái. Tay phải để lên tay trái (bàn tay ngửa lên), hai ngón cái chạm nhau.
  - Mắt nhắm hay mở tùy theo người tỉnh hay thường buồn ngủ, tầm nhìn vừa phải tùy người cao thấp, nhưng thường là mở ⅓, tầm nhìn không quá sáu tấc từ giao điểm giữa hai chân.
  - Hai trái tai đối xứng với hai bả vai. Chót mũi hướng ngay giữa rún và đầu hai ngón tay cái.

3. SITTING MEDITATION

There are three phases in sitting meditation: Entering, Maintaining, Releasing.

3.1. ENTERING MEDITATION

When it's time for sitting meditation, lay the mat down and put the cushion on the mat. Sit on the cushion, tail-bone at its center. Sway sideways until comfortable, then pull legs to prepare for the sitting position (in the full-lotus or half-lotus position). Loosen the waist belt, shirt collar, set the body into erect position.

- **Full-lotus position:**
  - Left foot is placed on the right thigh, right foot on the left thigh. Right hand is placed on the left (palms up), the tips of the two thumbs touch.
  - The eyes are closed or slightly opened (⅓) depending on the meditator being awake or feeling sleepy easily; subjecting to the height of the meditator, the gaze is normally not more than 2 feet (60 cm) from the median point where the two legs cross.
  - The two earlobes are aligned with the shoulders. The tip of the nose is directed towards the navel and the tips of the two thumbs.

- Ngồi không quá thẳng cũng không quá dùn (lưng cong và đầu cúi dễ sanh hôn trầm).
- Chuyển thân ba lần từ mạnh đến nhẹ.
- Điều hơi thở, hít vô bằng mũi thở ra bằng miệng.

Hít vô tưởng không khí trong sạch vào khắp châu thân, thở ra tưởng phiền não bệnh tật đều được tiêu trừ.

Thở từ mạnh dần đến nhẹ, như vậy ba lần. Rồi thở lại bình thường bằng mũi nhè nhẹ, đều đều.

- Mặt tươi, bình thản; môi và răng vừa khít nhau; lưỡi để phía trên mà không cong.

- **Bán già:**
  - Cách thức cũng như ngồi kiết già, có điều chỉ gác một chân lên trên (đùi), tùy theo chiều thuận riêng của mỗi người, gác chân phải hay trái lên trên cũng được, không bắt buộc.

- The sitting position is neither too straight nor too bent (hunched back and bent head easily brings about sleepiness).
- Move the body forward three times from deeply to slightly.
- Regulate the breathing, inhale through the nose, exhale through the mouth.

When inhaling contemplate that pure air fills the body completely, when exhaling contemplate that all afflictions and diseases are fully eliminated.

Breathing from strongly to softly three times. Then return to regular breathing through the nose, softly and rhythmically.

- The face is joyful and complacent; lips slightly touch, so do teeth; the tongue is lifted, but not curved.

- **Half-lotus position:**
  - The method is the same as in the full-lotus position, except that only one foot is on top of the opposite thigh, depending on how the meditator feels comfortable, either the right foot or the left foot being on top of the thigh is acceptable, that's not mandatory.

3.2. TRỤ

Có ba phương pháp dành cho người sơ cơ:

a. Sổ Tức Quán:

"Sổ" là đếm, "tức" là hơi thở. "Sổ tức quán" là quan sát hơi thở ra vô, đếm từ một đến mười.

Có hai cách sổ tức: nhặt và khoan.

Nhặt: Hít vô cùng đếm một, thở ra sạch đếm hai… lần lượt đến mười, rồi trở lại bắt đầu từ một. [Cứ đếm như thế suốt thời gian tọa thiền.]

Khoan: Hít vô cùng thở ra sạch đếm một, hít vô cùng thở ra sạch đếm hai, lần lượt đến mười, rồi bắt đầu trở lại từ một. Cứ đếm như thế suốt thời gian tọa thiền.

Nếu trong lúc đếm từ một đến mười, nửa chừng quên hoặc nghi lộn số, thì bắt đầu [đếm] trở lại từ một…

3.2. MAINTAINING MEDITATION

There are three methods for beginning practitioners:

a. Counting The Breath Method:

"Sổ" means to count, "tức" means breath, "counting the breath method" signifies observing the in-and-out breaths, counting silently from one to ten.

There are two ways to count the breaths: fast and slow.

Fast counting: Inhale completely, count "one", exhale totally, count "two"..., continue to "ten". Then restart from "one". [Keep counting in this manner during the entire sitting meditation session.]

Slow counting: Inhale completely and exhale totally, count "one"; inhale completely and exhale totally, count "two", continue to "ten". Then restart from "one". Keep counting in this manner during the entire sitting meditation session.

While counting from "one" to "ten", halfway if forgetting or suspecting that the numbers are mixed up, restart the counting from "one".

Sau một thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thục không còn lộn số nữa thì bước qua giai đoạn Tùy Tức.

b. Tùy Tức:

"Tùy" là theo, "tức" là hơi thở. "Tùy tức" là theo dõi hơi thở. Hít hơi vô tới đâu là biết tới đó. Hơi thở ra đến đâu, ta cũng đều theo dõi và biết rõ.

Trong khi theo dõi hơi thở, ta cũng biết mạng sống trong hơi thở. Thở ra mà không hít vào là mạng sống không còn tồn tại. Hơi thở đã vô thường thì mạng sống của ta cũng mong manh giả tạm.

Khi theo hơi thở thuần thục rồi, hành giả bước sang giai đoạn Biết có chân tâm.

c. Biết Có Chân Tâm:

Đây là phần trọng yếu của pháp tu ở các Thiền viện.

Từ công phu **theo dõi hơi thở**,

- Hành giả tiến lên **buông hơi thở, tâm an định.**

Having practiced for some time, practitioners count correctly without making mistakes, then they can proceed to the Observing The Breath Method.

b. Observing The Breath Method:

"Tùy" means observe, "tức" means breath. "Observing the breath method" signifies following and observing the breath. As we inhale, we know where the breath is, as we exhale we also follow and observe the breath, we are fully aware of it.

While observing the breath, the practitioners also realize that life exists in the breathing. Exhaling without inhaling, life stops existing. The breath is impermanent, life is also unstable, unreal and temporary.

When the breath observation is skillfully practiced, the practitioners can proceed to the next stage: Recognizing The True Mind.

c. Recognizing The True Mind:

This is the essential part of the Zen meditation practice in Zen meditation centers.

From the practice of **observing the breath,**

- The practitioners progress to the stage of **stopping the observation, the mind is peaceful and concentrated.**

- Bấy giờ hành giả **luôn tự nhắc Ý biết pháp trần là chân tâm**.
- Nhắc như vậy đến khi nào **nhận ra chân tâm,** thì chỉ cần nhớ **"chân tâm hiện tiền"**.

Lưu ý công phu ở giai đoạn này không nên quá căng thẳng, phải khéo tỉnh sáng, nhẹ nhàng bảo nhậm công phu.

* Khi đã thuần thục với **cái biết chân tâm hiện tiền** thì chuyển qua giai đoạn **thể nhập chân tâm.**

Hành giả **nhận ra Chân tâm là "thường biết rõ ràng mà không niệm"**.

- Công phu cho đến khi thuần thục, chỉ **còn hai chữ "không niệm"**.
- **Buông** luôn hai chữ "không niệm" thì **tâm thênh thang và còn mãi**.

Nếu mơ màng ngủ gục thì mở mắt sáng ra, chấn chỉnh công phu.

- At this moment, the practitioners **consistently remind themselves "Mind-consciousness fully aware of its mental objects is True Mind".**
- Reminding in this manner until **the True Mind is recognized,** then we only need to acknowledge that **"True Mind is present"**.

Pay attention to the practice at this stage, it should not be too tense, be awake and clear-minded, gently preserve the practice.

* Once fully adept with **recognition of the presence of the True Mind's awareness,** then proceed on to the stage of **living with the True Mind's nature**.

The practitioners **recognize that True Mind signifies "know perpetually and clearly without thoughts"**.

- Perform this practice until completely skillful, **only keep in mind the two words "no thoughts"**.
- **Abandon** the two words "no thoughts", thus, **the mind is limitless and everlasting**.

If feeling dreamy or drowsy, open eyes wide, reorganize the practice.

3.3. XUẤT

- **Xả tâm:**
  - **Thầm đọc bài kệ Hồi Hướng:**

    Nguyện đem công đức này,
    Hướng về khắp tất cả,
    Đệ tử và chúng sanh,
    Đều trọn thành Phật đạo.

- **Xả hơi thở:**
  - **Ba lần từ nhẹ đến mạnh.**
  - **Hít vô bằng mũi, thở ra bằng miệng.**

    Thầm nghĩ:
  - **Hít vào: máu huyết lưu thông khắp cơ thể.**

    Thở ra: những phiền não tật bệnh cấu uế tiêu trừ.

- **Động thân:**
  - **Chuyển động hai vai, mỗi bên 5 lần.**
  - **Lần thứ 5, hai vai áp sát vào bờ tai.**
  - **Cúi ngước đầu lên xuống 5 lần.**
  - **Xoay đầu qua phải, trở về trước; qua trái, trở về trước; mỗi bên 5 lần.**
  - **Cúi ngước thêm một lần** (cho quân bình).

3.3. RELEASING MEDITATION

- **Release the mind:**
  - **Silently recite the Dedication Verse:**

    May our merits and virtues
    Benefit all sentient beings.
    May we and sentient beings,
    All achieve the Buddha Way.
- **Release the breath:**
  - **Three times from softly to strongly.**
  - **Inhale through the nose, exhale through the mouth.**

    Contemplate:
  - **Inhaling: the blood flows throughout the body.**

    Exhaling: all afflictions, diseases and impurities are discharged.
- **Move the body:**
  - **Lift and drop the shoulders, each side five times, alternately.**
  - **At the 5th time, lift up the shoulders close to the ears then drop.**
  - **Bend the head forward and backward five times.**
  - **Turn the head to the right and back to the front, then left and back to the front, five times each side.**
  - **Bend the head forward and backward once more** (for equilibrium).

- **Co duỗi hai bàn tay 5 lần.**
- **Chuyển thân từ nhẹ đến mạnh 7 lần.**
- **Lần thứ 7 đặt hai tay lên đầu gối, ấn xuống.**

• [Xoa đầu và mặt]:

- **Xoa mặt 20 lần.**
- **Xoa hai vành tai 20 lần.**
- **Xoa đầu 20 lần.**
- **Chải tóc 20 lần.**

  * Dùng 10 đầu ngón tay xoa mạnh vào da đầu (từ trán ngược lên đỉnh đầu, xuống gáy).

- **Xoa gáy 20 lần.**

  * Mỗi bên 10 lần (xoa ngang).

- **Xoa cổ 20 lần.**

  * Mỗi tay 10 lần (xoa thẳng xuống).

• [Xoa vai]:

- **Đặt tay phải lên vai trái, đặt tay trái dưới nách phải; xoa thẳng xuống 5 lần.**
- **Đổi tay, xoa 5 lần.**

  * Tay phải xoa vai trái và cánh tay trái, kéo dài đến bàn tay; tay trái xoa dọc hông phải; hai bên kết hợp xoa một lượt...

- **Stretch and fold the hands five times.**
- **Bend the body forward from slightly to deeply seven times.**
- **At the 7th time, place the hands on the knees, press down.**

• [Massage the head and face]:
- **Massage the face 20 times.**
- **Massage the two ears 20 times.**
- **Massage the head 20 times.**
- **Comb the hair 20 times.**
  * With the tips of the 10 fingers, deeply massage the scalp (from the forehead up to the crown of the head, then down to the nape).
- **Massage the back of the neck 20 times.**
  * 10 times each side (horizontally).
- **Massage the front of the neck 20 times.**
  * Using each hand 10 times (downward).

• [Massage the shoulders]:
- **Place the right hand on the left shoulder, the left hand under the right arm; massage downward 5 times.**
- **Switch hands, massage 5 times.**
  * With the right hand, massage the left shoulder, down along the arm to the hand; with the left hand, massage from under the arm down to the hip. The two hands work together in unison...

- **Xoa tam tiêu:**
  - **Xoa ngực (thượng tiêu) 5 lần.**
  - **Xoa bụng (trung tiêu) 5 lần.**
  - **Xoa bụng dưới (hạ tiêu) 5 lần.**

    * Lòng bàn tay phải đặt lên ngực, lưng bàn tay trái đặt trên lưng, hai tay kết hợp xoa một lượt trái chiều (xoa ngang).

    * Tay phải xoa ba điểm: ngực, bụng, bụng dưới. Tay trái xoa ba điểm: lưng, giữa lưng, thắt lưng. Mỗi chỗ 5 lần.

- **Xoa thắt lưng 20 lần:**

  * Nắm hai bàn tay lại, đặt sau lưng, dùng lưng bàn tay xoa từ thắt lưng thẳng xuống.

- **Xoa bụng mỗi bên 10 lần:**

  * Nắm tay trái lại, đặt lên bụng (rún); bàn tay phải đặt lên nắm tay trái, xoa tròn 10 lần.

  * Đổi tay, xoa ngược lại 10 lần nữa.

- **Massage the three points:**
  - **Massage the chest (upper point) 5 times.**
  - **Massage the upper abdomen (middle point) 5 times.**
  - **Massage the lower abdomen (lower point) 5 times.**

    * Place the right palm on the chest, the back of the left hand on the upper part of the back. The two hands work in unison in reverse directions (massage horizontally).

    * The right hand massages three areas: chest, upper abdomen, lower abdomen. The left hand massages three areas: high back, middle back, low back. Each area five times.

- **Massage the waist 20 times:**

  * Fold the hands into fists, place the back of the fists on the middle back, massage straight down.

- **Massage the abdomen each side 10 times:**

  * Left hand makes a fist, place on abdomen (navel), place the right palm on top of the left fist, massage in circular motions 10 times.

  * Switch hands, massage in reverse direction 10 more times.

- **Xoa mông 20 lần:**

  * Xoa thẳng xuống.

- **Xoa đùi 20 lần:**

  * Chà dọc hai bên, chà dài từ đùi đến đầu gối.

- **Xoa mắt 5 lần:**

  * Chà xát hai bàn tay, đè mạnh hai ngón tay giữa cho nóng rồi áp vào mắt (tay phải áp vào mắt phải, tay trái áp vào mắt trái), đẩy chà từ ngoài vô trong hoặc từ trong ra ngoài tùy mỗi người.

- [Xoa chân]:

  - **Rút khăn phủ và gối chêm.**
  - **Xoa lòng bàn chân 20 lần.**
  - **Một tay nắm ngón chân cái, một tay nắm cổ chân, từ từ dựng chân lên.**

  * Hai bàn tay cùng xoa xuống xoa lên:

  - **Xoa đùi 20 lần.**
  - **Xoa đầu gối 20 lần.**
  - **Xoa ống quyển 20 lần.**
  - **Xoa mu bàn chân 20 lần.**
  - **Duỗi thẳng chân ra.**
  - **Xoa tiếp chân còn lại cũng như thế.**

- **Massage the buttocks 20 times:**
  * Massage straight down.
- **Massage the thighs 20 times:**
  * Massage along the sides of the thighs, down to the sides of the knees.
- **Massage the eyes 5 times:**
  * Rub the hands, press the two middle fingers harder together until they are warm, then place them on the eyes (right hand on right eye, left hand on left eye), gently massage outside in or inside out, up to the practitioner.
- [Massage the legs]:
  - **Remove leg scarf and hand pillow.**
  - **Massage the sole of the feet 20 times.**
  - **One hand grasps the big toe, the other hand supports the ankle, slowly put the foot down on the floor. The knee's in the upright position.**

  * Both hands massage up and down simultaneously:
  - **Massage the thigh 20 times.**
  - **Massage the knee 20 times.**
  - **Massage the sides of the lower leg 20 times.**
  - **Massage the top of the foot 20 times.**
  - **Straighten the leg.**
  - **Repeat the procedure on the other leg.**

- [Chà cổ chân]:
  - **Duỗi thẳng hai chân ra, chà cổ chân mỗi bên 10 lần.**

    * Đặt gót chân phải lên cổ chân trái, chà mạnh 10 lần, và ngược lại.
- [Xoay cổ chân]:
  - **Dựng đứng hai bàn chân lên, xoay cổ chân mỗi bên 10 vòng.**
- [Hít thở 5 lần]:
  - **Dựng đứng hai bàn chân lên, cúi gập người xuống.**
  - **Thở ra, hít vào 5 lần.**

    * Duỗi thẳng hai chân, dựng đứng hai bàn chân, thân rướn về phía trước, các ngón tay vừa chạm đầu các ngón chân, thở ra; (tay để trên đùi) từ từ ngả người về phía sau, hít vào.

    * Lặp lại động tác 5 lần.
- [Rút bồ đoàn]:
  - **Nghiêng người qua trái, tay phải rút bồ đoàn.**
  - **Lăn tròn bồ đoàn.**
  - **Ngồi yên khoảng vài phút trước khi tụng kinh xả thiền.**

- [Massage the ankles]:
  - **Straighten both legs, massage the ankles, each side 10 times.**

    * Place the right heel on the left ankle, massage deeply 10 times, then reverse.
- [Rotate the ankles]:
  - **Set the feet in upright position, rotate the ankles clockwise 10 times, counterclockwise 10 times.**
- [Inhale, exhale 5 times]:
  - **Set the feet in upright position, bend forward.**
  - **Exhale, inhale 5 times.**

    * Straighten the legs, place the feet in upright position, bend the body forward, fingers touching toes, exhale; (place hands on thighs) slowly raise the body slightly backward, inhale.

    * Repeat the movement 5 times.
- [Remove cushion]:
  - **Lean the body to the left, the right hand removes the cushion.**
  - **Round up the cushion to return it to its original shape.**
  - **Sit quietly for a few minutes before reciting the Meditation Release Chant.**

Ghi chú:

- Khi xả thiền, mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da, nhưng đừng thô ồn.

- Các động tác và hơi thở khi xả thiền bắt đầu từ nhẹ đến mạnh.

- Thời gian xả thiền từ 10 đến 15 phút.

Notice:

- While releasing meditation, all massaging movements must be pressed deeply into the skin, but not roughly or noisily.
- All movements and breaths during meditation release begin softly and proceed to more strongly.
- Meditation release takes from 10 to 15 minutes.

3.4. TỤNG KINH XẢ THIỀN

TÂM KINH
TRÍ TUỆ CỨU CÁNH RỘNG LỚN

Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã Ba-la-mật-đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều KHÔNG, liền qua hết thảy khổ ách.

Này Xá Lợi Phất! Sắc chẳng khác KHÔNG, KHÔNG chẳng khác sắc. Sắc tức là KHÔNG, KHÔNG tức là sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức cũng lại như thế.

Này Xá Lợi Phất! Tướng KHÔNG của các pháp không sanh không diệt, không nhơ không sạch, không thêm không bớt.

Cho nên trong tướng KHÔNG, không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới cho đến không có ý thức giới; không có vô minh cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết; không có khổ, tập, diệt, đạo; không có trí tuệ cũng không có chứng đắc.

3.4. MEDITATION RELEASE CHANT

THE GREAT ULTIMATE WISDOM HEART SUTRA

As the Great Free Reflection Bodhisattva practiced profoundly the Great Ultimate Wisdom, he realized that all five aggregates were EMPTY; thus, he overcame all suffering and distress.

Listen, Sariputra! Form does not differ from EMPTINESS, nor EMPTINESS differ from form. Form is EMPTINESS, EMPTINESS is form. The same is true of feelings, perceptions, mental formations and consciousness.

Listen, Sariputra! The EMPTINESS of all phenomena does not come into being or cease to be, is not pure or impure, does not increase or decrease.

Therefore, in EMPTINESS there is no form, no feeling, no perception, no mental formation, no consciousness. There is no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, no mind; no form, no sound, no smell, no flavor, no tactile object, no mental object; no realm of eye-consciousness, even up to no realm of mind-consciousness; no ignorance, also no extinction of ignorance, even up to no aging and death, also no extinction of aging and death. There is no suffering, no origin of suffering, no cessation of suffering, no path; no wisdom, also no attainment.

Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã Ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu cánh Niết-bàn.

Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã Ba-la-mật-đa được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Nên biết Bát-nhã Ba-la-mật-đa là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thảy khổ, chân thật không dối.

Vì vậy, nói chú Bát-nhã Ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng:

"Yết-đế, yết-đế, ba-la-yết-đế, ba-la tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha"

(3 lần)

Because there is nothing to attain, the Bodhisattvas rely on the Great Ultimate Wisdom and have no obstruction in their mind. Because there is no obstruction, they have no fear and thus, cross far beyond all illusions and reach Perfect Nirvana.

All Buddhas of the three times also rely on the Great Ultimate Wisdom and attain Supreme Enlightenment.

Know that the Great Ultimate Wisdom is the great spiritual mantra, the great illuminating mantra, the supreme mantra, the great unequalled mantra that destroys all suffering, is eternally true, not false.

Therefore, proclaim the Great Ultimate Wisdom Mantra. Proclaim the mantra which says:

"Gone, gone, gone beyond,
Gone altogether beyond,
Oh, what an awakening!"

(3 times)

TỨ HOẰNG THỆ NGUYỆN

Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ,
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn,
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học,
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

HỒI HƯỚNG

Nguyện đem công đức này,
Hướng về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.

THE FOUR GREAT VOWS

Sentient beings are limitless,
I vow to liberate them.
Afflictions are inexhaustible,
I vow to end them.
Paths of Dharma practice are immeasurable,
I vow to learn them.
The Way of the Awakened One is supreme,
I vow to achieve it.

DEDICATION

May our merits and virtues
Benefit all sentient beings.
May we and sentient beings,
All achieve the Buddha Way.

BA TỰ QUY Y

Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sanh, hiểu thấu đại đạo, phát tâm vô thượng.

(1 lạy)

Tự quy y Pháp, nguyện cho chúng sanh, thâm nhập ba tạng, trí tuệ như biển.

(1 lạy)

Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sanh, quản lý đại chúng, tất cả không ngại.

(1 lạy)

THE THREE SELF-REFUGES

Taking refuge in the Buddha in myself, I pray that all sentient beings understand completely the Great Way and develop the Supremely Enlightened Mind.

(1 full bow)

Taking refuge in the Dharma in myself, I pray that all sentient beings absorb the Three Baskets and develop wisdom like the sea.

(1 full bow)

Taking refuge in the Sangha in myself, I pray that all sentient beings manage themselves, a great assembly in harmony, without hindrances.

(1 full bow)

4. CÁC TRIỆU CHỨNG

1. Trong khi ngồi nếu thấy **chảy nước miếng** là hoãn (lơ là) nên chấn chỉnh lại.

2. Nếu thấy **căng đầu** là cấp (gấp) nên thư giãn nhẹ nhàng lại.

3. **Đau lưng**: Do cong quá nên phải thẳng lên.

4. **Tức ngực**: Do thẳng quá nên phải rùn xuống. Hơi thở không thông, nên thở dài và nhẹ.

5. **Đau vai**: Nếu nhức một bên vai, coi chừng hai vai không ngang nhau, một bên bị lệch xuống. Nếu nhức cả hai vai là do gồng hai tay, phải nới lỏng ra, toàn thân ở trong tư thế thư giãn.

6. **Đau hông**: Do ngồi nghiêng nên phải chấn chỉnh lại.

4. SYMPTOMS [OF INAPPROPRIATE POSTURES]

1. The **mouth watering** while sitting signifies unconcentrated mind. One should regulate his/her mind and position.

2. A **tightening head** signifies stressfulness. One should relax himself/herself.

3. **Back pain** is due to curved spinal column. One should straighten it up.

4. **Congested chest** is due to excessively straightened back. One should ease up. The breathing being obstructed, one should make soft and long breaths.

5. **Shoulder pain**: one painful shoulder signifies unleveled shoulders; one side is lower. Both shoulders being painful signifies tightening of the arms. One should loosen up. The whole body must be relaxed.

6. **Hip pain** signifies slanting position. One must regulate his/her posture.

Xin hồi hướng công đức ấn tống 1000 quyển Nghi Thức Tọa Thiền của Thiền Phái Trúc Lâm Việt Nam, do Thiền Viện Vô Ưu ở California, USA, chuyển ngữ và ấn hành năm 2019 – kỷ niệm Thiền Viện Vô Ưu 17 tuổi. Đây là bản in lần 3 có điều chỉnh.

Xin thành tâm cầu nguyện Thiền tông hưng thịnh, Phật pháp trường tồn, thế giới hòa bình, chúng sanh an lạc.

DANH SÁCH ẤN TỐNG

- **Ban Văn Hóa Thiền Viện Vô Ưu (Chuyển ngữ Việt-Anh)**
  - Ni Sư Trụ Trì Thích Nữ Thuần Thành
  - Ni Sư Giáo Thọ Thích Nữ Viên Khoan
  - Sư Cô Thích Nữ Khánh Đạt
  - Sư Cô Thích Nữ Khánh Thể
  - Giáo sư Anh ngữ Hằng Tâm Phạm Vân Nga
  - Phật tử: Phương Viên, Phổ Hiền Không
- **Ni Chúng và Phật tử Thiền Viện Vô Ưu, California**
- **Ni Chúng và Phật tử Thiền Viện Tường Vân, Virginia**

We respectfully dedicate the merits of printing 1000 copies of Meditation Ceremony of Vietnam Truc Lam Meditation Tradition, translated into English and published by Vo Uu Zen Center, California, USA, in 2019 - to commemorate the Center's 17th Anniversary. This is the revised third edition-2019.

With utmost sincerity, we pray that the Zen tradition continually flourish, the Buddhadharma exist forever, the world be peaceful and all sentient beings be happy.

LIST OF CONTRIBUTORS

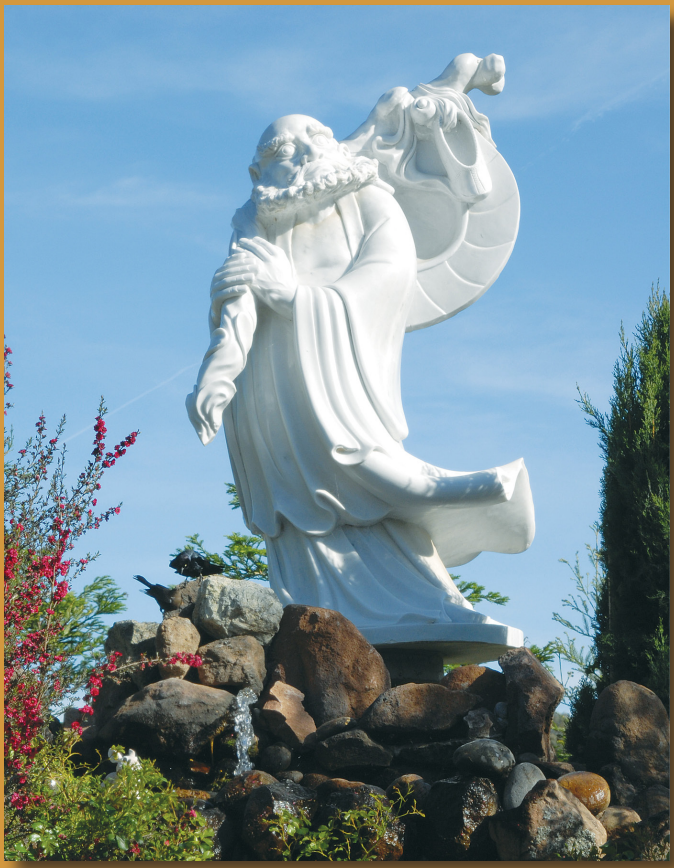
- **Vo Uu Zen Center Cultural Committee (Vietnamese-English Translation)**
  - Venerable Abbess Thich Nu Thuan Thanh
  - Venerable Dharma Teacher Thich Nu Vien Khoan
  - Venerable Thich Nu Khanh Đat
  - Venerable Thich Nu Khanh The
  - English Professor Hang Tam Van Nga Pham
  - Lay Buddhists: Phuong Vien, Pho Hien Khong
- **Nuns and Lay Buddhists of Vo Uu Zen Center, California**
- **Nuns and Lay Buddhists of Auspicious Cloud Zen Center, Virginia**

NGHI THỨC TỌA THIỀN

Trình bày và bìa: **Thiền Viện Vô Ưu**
Sửa bản in: **Ban Văn Hóa Thiền Viện Vô Ưu**

MEDITATION CEREMONY

Layout/cover: **Vo Uu Zen Center**
Editing: **Vo Uu Zen Center Cultural Committee**



Thiền Viện Vô Ưu

Vo Uu Zen Center

1300 Church Ave.

San Martin, CA 95046

Tel: (408) 683 - 4498

www.tvvu.thienvienvouu.com